## Secretul

O povestire despre impactul
alcoolismului asupra copiilor

Abuzul provocat de alcool este o problemă în multe familii. Poate apărea indiferent de nivelul de cultură, de rasă sau de statutul socio-economic. Atunci când se manifestă într-o familie are efecte devastatoare asupra tuturor membrilor, în special asupra copiilor.

Povestirea prezintă o familie ce se confruntă cu o astfel de problemă haotică şi distructivă. Ea oferă o privire asupra dificultăţilor înfruntate de copii şi asupra suferinţelor îndurate.

Din fericire copiii pot găsi modalităţi prin care să se simtă mai bine, prin care să se întărească sufleteşte. De asemenea, ei sunt în stare de a găsi şi de a adopta o perspectivă mai realistă asupra vieţii lor şi, în consecinţă, asupra a ceea ce pot şi ce nu pot face.

Iar povestirea aceasta explică tocmai o astfel de variantă salvatoare.

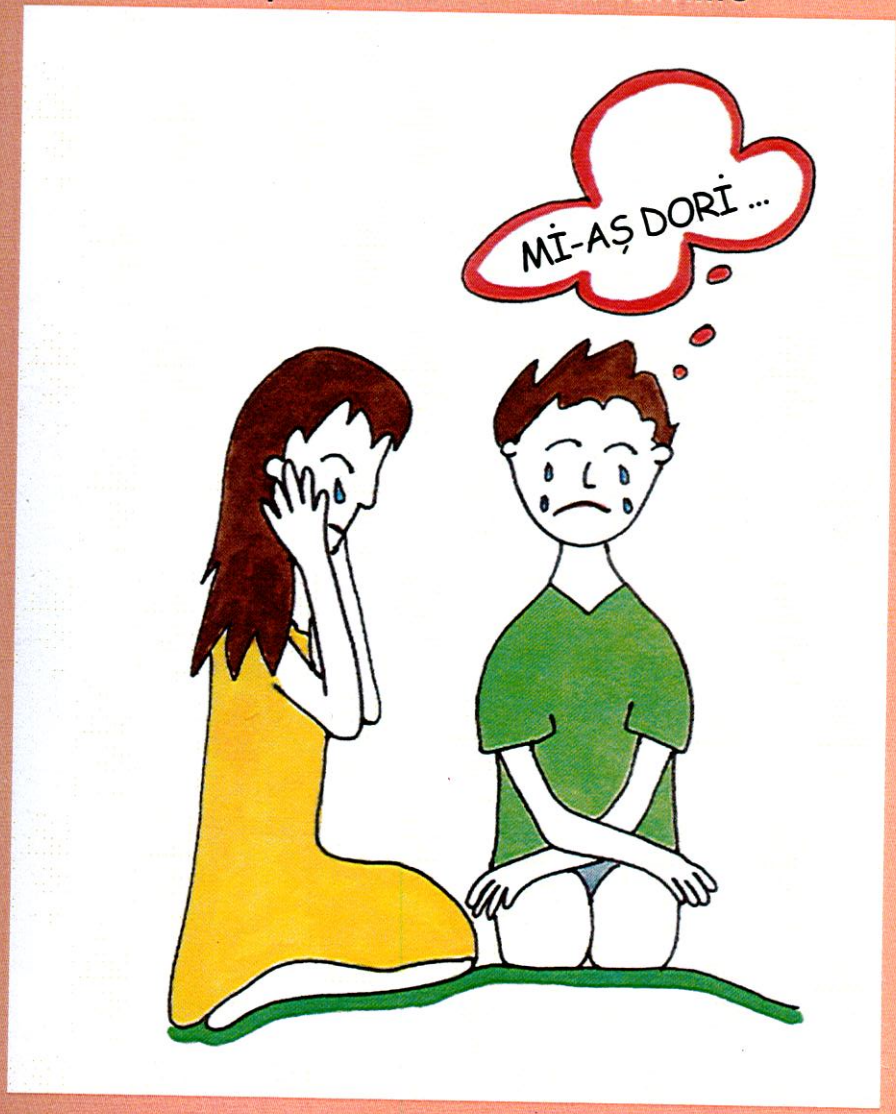
Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92867-9-1

# Secretul

## Despre alcoolism în familie




Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

# Secretul

## Despre alcoolism în familie

Scrisă şi ilustrată de
Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

# Notă către Terapeut / Profesor / Părinte

În munca mea cu copiii am realizat cât de importantă este creativitatea şi deschiderea către folosirea unor tehnici noi. Unii copii se străduiesc din răsputeri să îşi exprime sentimentele şi să se dezvăluie. Discutarea unor teme dificile precum divorţul, abuzul sau furia poate fi o adevărată provocare pentru ei.

Într-un asemenea context copilul poate opune rezistenţă, pe plan intern sau pe plan extern (în sala de terapie). Poveştile sunt foarte prietenoase cu copiii. Relatarea lor este comună atât acasă, cât şi la şcoală. Iată de ce poveştile terapeutice sunt atât de eficiente atunci când vine vorba despre construirea tăriei de caracter, despre discutarea unor probleme delicate şi despre găsirea unor modalităţi eficiente de a face faţă problemelor. Mai mult, ele reduc reticenţa copilului, de vreme ce atenţia glisează de la copil la personaj.
Acest lucru este posibil prin utilizarea unor diverse personaje, metafore, simboluri, toate fiind parte integrantă a lumii imaginare a copilului.

Un alt mare avantaj al acestui tip de poveşti este faptul că ele pot fi întrebuinţate de un număr mare de oameni: terapeuţi, asistenţi sociali, părinţi sau profesori/învăţători. Fie că este vorba de analizarea unei probleme cu care se confruntă copilul-pacient, fie că este vorba de conştientizarea problemei de către copil, emoţiile trezite şi resursele necesare pentru a face faţă situaţiilor în discuţie pot fi generate de astfel de povestiri.

**Îndrumări pentru folosirea poveştilor terapeutice**
Este de preferat ca povestirea să fie relatată în întregime, înaintea întreprinderii unei discuţii sau interpretări. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, trebuie să fie ascultat şi explorat ceea ce îl preocupă. Mai mult, este de preferat să i se pună şi lui aceeaşi întrebare. Este o modalitate eficace de verificare a modului în care este înțeleasă istorisirea.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau a unuia hiperactiv aş recomanda o citire în prealabil a povestirii. Apoi, în timpul şedinţei, ar trebui folosite o sumedenie de activităţi şi expresii menite să atragă atenţia şi să trezească interesul copilului.
Uneori copiii preferă să nu discute despre ceea ce tocmai a fost citit. Este deosebit de important să le fie respectată această nevoie de a trece la o altă preocupare dorită.

Cu toate acestea, este de reţinut faptul că, de obicei, impactul este la nivel de subconştient. Chiar dacă nu vorbesc despre poveste, ei îi procesează conţinutul şi temele la un nivel mai profund.

Dar, scopul poate fi oricând atins într-un moment mult mai prielnic.
Pe de altă parte, dacă copilul este nerăbdător să discute despre cele citite, este indicată utilizarea unor tehnici prin care să îşi poată exprima experienţa avută în urma contactului cu povestirea.

**Tehnici de întrebuinţat după citirea povestirii terapeutice**

**- discuţii despre povestire;**
Copilul poate fi întrebat ce părere are despre povestea în cauză şi dacă sunt anumite pasaje pe care ar dori să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi foarte util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi expună gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă. Discuţia şi întrebarea trebuie adaptate vârstei pacientului.

**-desene;**
Încurajaţi copilul să realizeze un desen despre o anumită parte a povestirii care i-a plăcut, displăcut sau pe care doar şi-o aminteşte. Acesta poate fi analizat, discutat după aceea.

**-tabele;**
O tehnică pe care am găsit-o foarte utilă este întocmirea unor tabele împreună cu pacientul. Este o tehnică aplicabilă tuturor povestirilor. Tabelul poate fi intitulat „Tabel pentru a te simţi mai bine" sau după bunul plac al copilului. În tabele sunt trecute tehnici de a face faţă problemei analizate, unele găsite în povestire. De exemplu: „Când sunt trist, furios, fricos, îngrijorat, pot....vorbi cu cineva, îmbrăţişa perna, cere o îmbrăţişare, executa sărituri tip „stea", desena o imagine etc.". Tabelul poate fi decorat după bunul plac al copilului respectiv. Este o lucrare pe care o va lua cu el acasă, pentru a-i fi de ajutor în alte momente grele.

**-cupa grijilor sau cutia sentimentelor.**
Lutul poate să fie extrem de folositor atunci când pacientul este un copil. Poate fi întrebuinţat pentru reproducerea unui personaj din poveste, a unei cupe a grijilor sau a orice altceva ce îi pare copilului ca fiind important. Deoarece are proprietatea de a se usca, lutul poate fi pictat în timpul următoarelor sesiuni şi apoi luat acasă. Cutia sentimentelor este şi ea foarte utilă deoarece copilul o decorează după bunul său plac, după care îndeasă în ea bucăţi de hârtie pe care scrie sau desenează reprezentări ale

sentimentelor negative pe care le are.

**Folosirea povestirilor terapeutice într-o clasă sau într-un grup**
În cazul unei clase de elevi, trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz, vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Toţi copiii trebuie supravegheaţi şi sprijiniţi psihic şi sufleteşte. În cazul în care unul dintre copii pare afectat de mesajul poveştii sau de discuţia din timpul sesiunii de terapie, atunci trebuie să discutaţi cu el într-o altă şedinţă, dar individuală. Dacă vă îngrijorează felul în care reacţionează, atunci este indicat să discutaţi cu cei care îl au în grijă.

**Concluzie**
Eu am folosit aceste povestiri în munca mea de psiholog şi s-au dovedit foarte utile în a rezolva unele probleme dificile într-o manieră foarte delicată şi prietenoasă. Sunt foarte entuziasmată să vi le împărtăşesc şi sper să vă fie la fel de folositoare!
**Lectură plăcută!**

# Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)

Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți care se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.

# Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.
Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.
Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.
Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!
Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.
Voi toți sunteți foarte speciali.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**SNAILHAM, LAUREN**
**Secretul** / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92867-9-1

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.
Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN : 978-606-92867-9-1

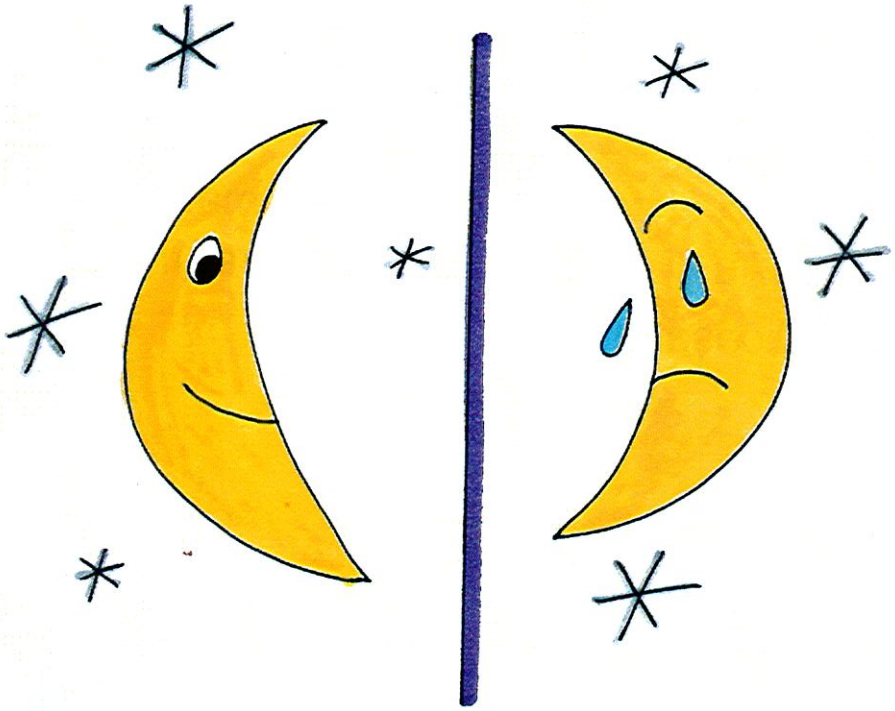
A fost odată ca niciodată o familie care locuia într-o căsuță dintr-un oraş mare.

Era o familie prietenoasă şi bună, dar care ascundea un secret pe care nimeni nu îl bănuia.

În acea familie se întâmplau lucruri care îi înspăimânta pe copii. Ei deveneau confuzi.

În unele nopți familia se simțea foarte bine, dar în altele era îngrozitor.





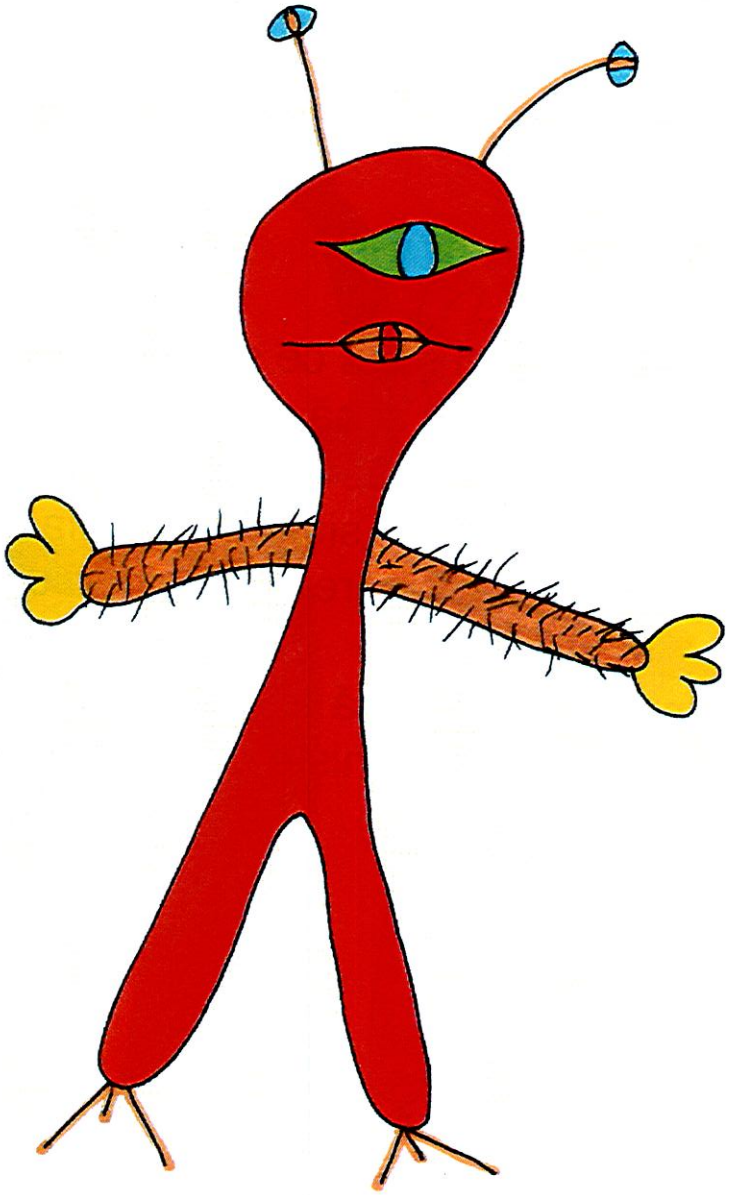
Lucrurile se înrăutățeau atunci când tata începea să bea o licoare ciudată.
Atunci el se transforma. Nu mai era grijuliu şi iubitor, ci un adevărat monstru înfricoşător.

Devenea zgomotos şi spunea lucruri care îi întrista pe copii.

Copiilor le era teamă şi încercau să se ascundă de el.

Chiar şi mama lor se schimba în acele momente. Ea devenea tristă, striga şi plângea.
Apoi părinții celor doi copii începeau să se certe.





Copiii nu mai ştiau ce să facă. Vroiau
să se ascundă şi să pretindă că nu se
întâmpla nimic rău în jurul lor.
Pe de altă parte, simțeau nevoia de a
se ridica în picioare şi de a opri cearta.

Uneori credeau că ei erau de vină
şi că poate erau nişte copii răi...

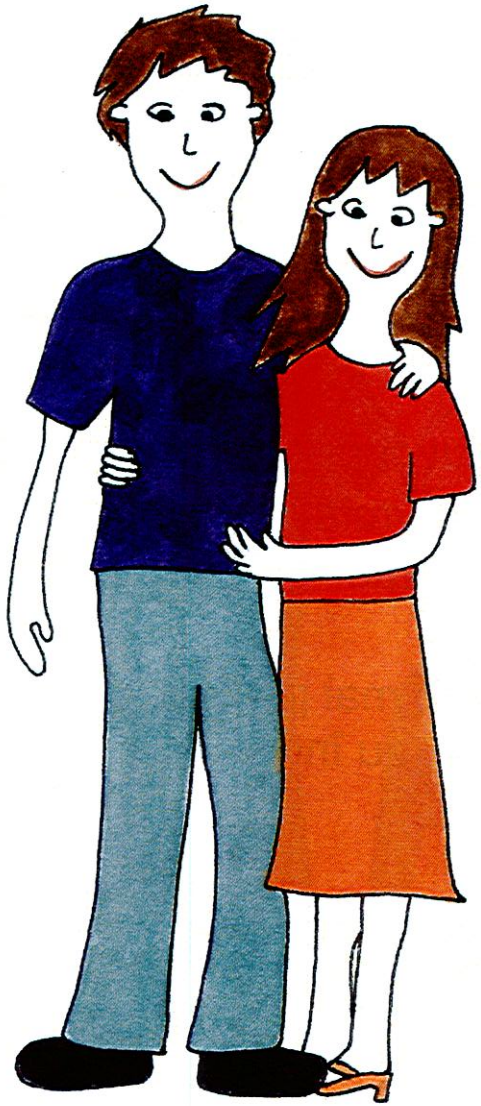
Fetița, Clara, închidea ochii şi îşi astupa urechile ca să nu mai audă zgomotul.

Iar Paul, fratele ei, îşi dorea ca noaptea să se termine mai repede, deoarece ştia că în ziua următoare totul era mult mai bine.

Într-adevăr, în ziua următoare era mereu liniște. Tata redevenea cel de altădată, iar mama era calmă.

Dar, niciunul nu discuta despre noaptea care tocmai trecuse.



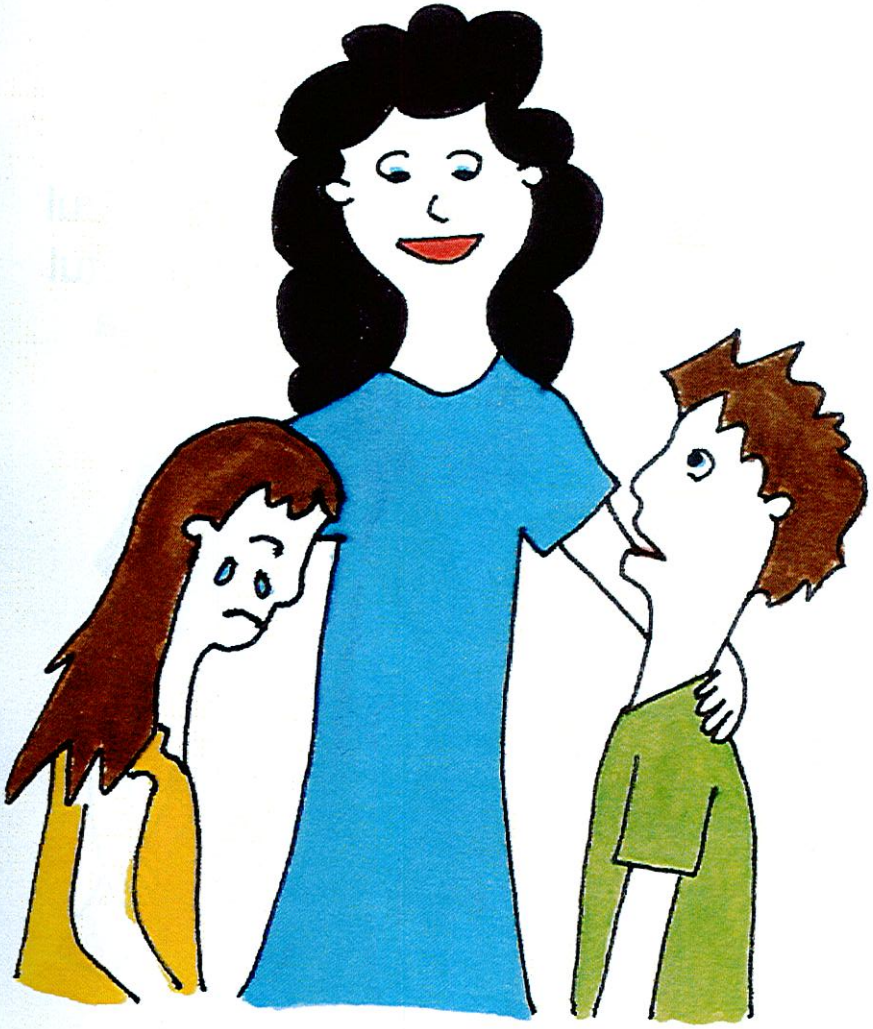


Într-o zi învățătoarea a observat că cei doi frați păreau nefericiți. I-a întrebat de ce.

La început copiilor le-a fost teamă să spună. Nu vroiau ca părinții lor să aibă probleme.

Dar nici nu mai puteau ascunde secretul. De aceea, au început să povestească.



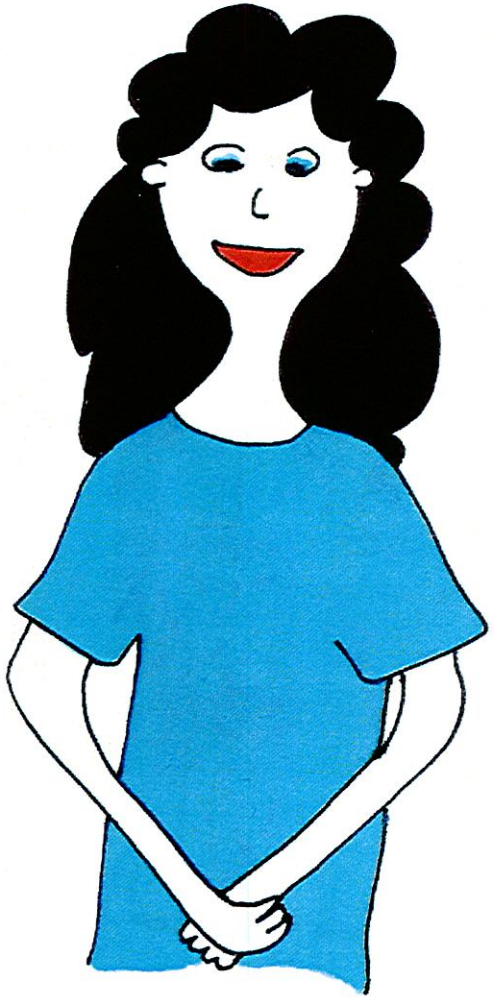


I-au spus învățătoarei despre modul în care părinții lor deveneau cu totul alți oameni. Ei nu ştiau ce să facă pentru a îmbunătăți situația.

Învățătoarea i-a ascultat şi apoi le-a explicat că uneori şi părinții aveau probleme. Atunci şi ei aveau nevoie de ajutor dar, din partea altor adulți.

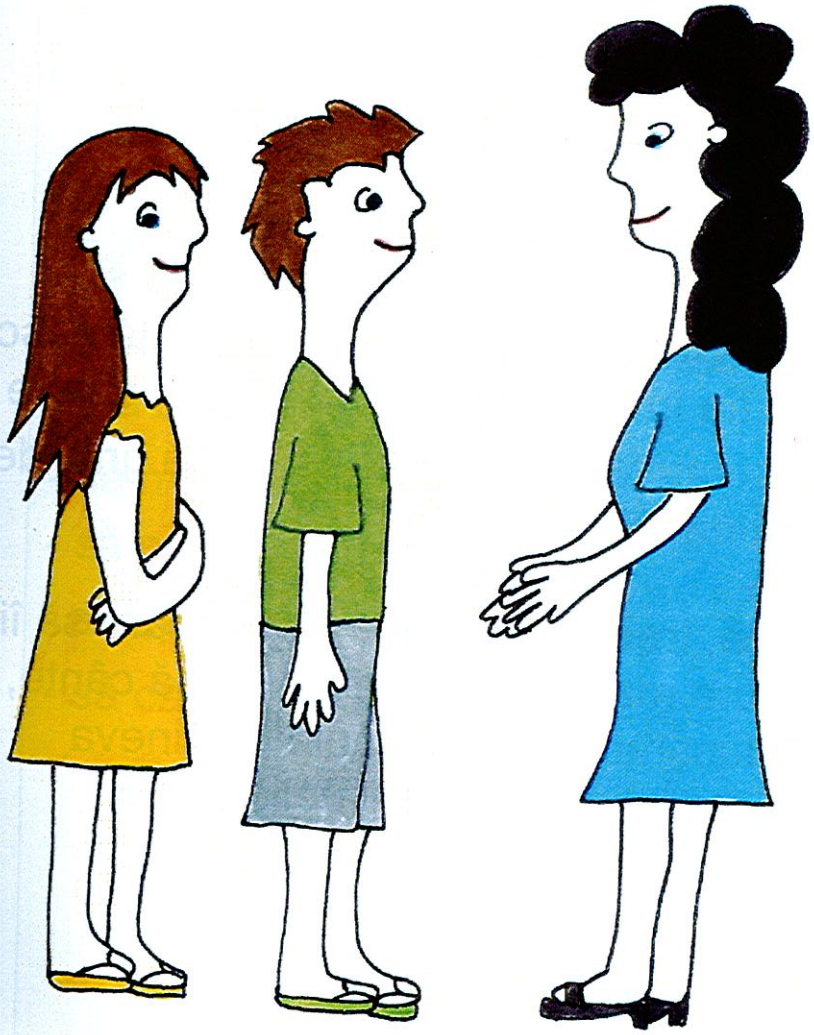
Ea le-a mai spus că nu făcuseră nimic rău şi că aceea nu era o problemă pe care să o poată ei rezolva.





Copiii s-au simțit prost pentru că au dezvăluit secretul familiei. Dar, în acelaşi timp au constatat cât de bine se simțeau după ce au împărtăşit cuiva ceea ce îi frământa
mai ales dacă era cineva care ştia să asculte, să-i înțeleagă şi să-i ajute să se simtă mai bine.





Cei doi frați nu aveau de unde să ştie dacă situația urma să se îmbunătățească. Dar au învățat că singurul lucru pe care îl puteau face atunci era să aibă grijă de sentimentele lor.

Adică, trebuiau să facă lucruri care să îi bucure mai mult: să se joace, să cânte, să deseneze şi să discute cu cineva despre lucrurile care îi nelinişteau.



**Lucruri pe care le pot face pentru a mă simți mai bine:**

- să vorbesc cu cineva;
- să desenez o imagine despre cum mă simt;
- să mă joc;
- să notez în jurnal;
- să dansez;
- să cânt...

Cei doi copii au învățat acum cum să gestioneze momentele dificile
şi acest lucru i-a făcut să se simtă mult mai puternici.

# Din aceeaşi colecţie:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuţe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)